

107. Über das Fasten

UND SO IST das erste, was dem Kummer über die Sünde folgt, das Fasten. Denn wer sieht, daß ihn eine bestimmte Speise krank macht, läßt ab von ihr, wenn er bereut, sie gegessen zu haben, da er den Tod fürchtet und sich nicht krank machen will. Dies sollte der Sünder tun. Er begreift, daß das Vergnügen ihn zur Sünde gegen Gott, seinen Schöpfer, veranlaßt hat, indem er den Sinnen in diesen guten Dingen der Welt Folge leistete; läßt ihn sich hierüber grämen, denn sie nehmen ihm Gott, sein Leben, weg und geben ihm den ewigen Tod der Hölle. Da nun der Mensch, indem erlebt, gezwungen ist, von diesen guten Dingen der Welt zu nehmen, ist das Fasten hier vonnöten. Laßt ihn also danach streben, die Sinne zu zähmen und Gott als seinen Herrn zu erkennen. Und wenn die Sinne das Fasten verabscheuen, soll er ihnen den Zustand der Hölle beschreiben, wo überhaupt keine Freude, sondern unendliche Betrübniß empfangen wird. Er soll ihnen die Freuden des Paradieses beschreiben, die so groß sind, daß ein Körnchen von einer der Freuden des Paradieses größer ist als all jene der Welt. Denn so werden sie leicht beruhigt, weil es besser ist, mit wenigem zufrieden zu sein, um viel zu bekommen, als mit wenigem zügellos zu sein und alles zu verlieren und Qualen zu ertragen.

Es ist Sunnah den ganzen Sha'ban zu fasten. Tue das! Am 30. Mai fängt er an.

1970 - ... 'Ā'īša, ra. berichtete:

»Der Prophet, as. hat (außer im Ramaḍān) in keinem anderen Monat gefastet als im Ša'bān. Er pflegte den ganzen Ša'bān zu fasten. Er sagte: »Nehmt euch vor, (gute) Taten zu verrichten, die ihr verkraften könnt; denn Allāh wird nie aufhören, euch dafür den Lohn zu geben, bis ihr selbst diese [Taten] aufgegeben habt.«